

# obsah

## Leden

### NA SCÉNĚ

**12 Trendy,** které můžete obdivovat, zatratit, číst, jíst, poslouchat nebo uvidět.

**20 Je pro vás leden důvodem k restartu?** Ocitáte se s novým rokem na začátku nového bytí, nebo prostě dál sedíte v rozjetém vlaku?

**21 Jak kulturně žije** supertalentovaný herec a tanečník Zdeněk Piškula.

**22 Jak nosit...** vestu z kožešiny

### KRÁSA A MÓDA

**23 Mířit vysoko** Kozačky

**26 Koňak, káva, čokoláda!** Módní kousky, se kterými dostanete chuť zhřešit.

**28 Následujte vrstevnice** Vrstvení je pěkně sexy.

**31 Ještě hezčí nový rok!** Parfémy do vlasů, které za vámi nechají voňavou stopu.

**34 Hon na ohon!**

**36 „V zimě to chce namazat.“** Poklady, jež vám v mrazu zachrání kůži.

**38 Party líčení**

**40 Lucie poradí** Tipy z laboratoře beauty expertky

**76 Paráda na ledovci** Elegantní móda do výšin

**84 Nové vynálezy krásy** Zkrášlující high-tech přístroje, které vám prozáří pleť.

### MLUVILI JSME S...

**44 ... s topmodelkou Pavlínou Pořízkovou** o rozvodu a úspěchu. Velmi otevřeně. A hanácky.

### COSMO REALITA

**48 Šly si za svým snem!** Prosadit se v Hollywoodu. Propašovat na kosmetický trh medicínský materiál. Založit módní značku. Ženy, které to dokázaly.

**52 „Jak se mi žije v Turíně.“** Spisovatelka Ivana Dobráková se přestěhovala do italského města průmyslu. Jak ji tam vzali mezi sebe?

### ŽENY, KTERÉ MĚ

### INSPIROVALY

**54 10 ženských múz** herečky **Vlastiny Svátkové**

### COSMO & TĚLO

**55 Spěte jako batole** Tipy, jak bezstarostně zabrat.

**56 Jóga po večírku** Cviky, které vás nahodí zpátky do režimu.

**60 Letos za sněženku!** Na lyžích módně, něžně i svižně

**61 „Miluju své tělo,“** říká boxerka Lucie Sedláčková.







68

CHRISTINA AGUILERA

118

ČAS NA PŘÍPITEK!

**MUŽI**

**62 „Já & její rodina.“**

Jak čeští muži vycházejí s rodiči svých partnerek?

**64 Rande, na které jen tak nezapomenou**

Čtyři úspěšní muži o svých životních lekcích

23

VYSOKÉ KOZÁČKY



**TUHLE ŽENU**

**MILUJEME**

**68 Christina Aguilera**

Legendární zpěvačka se vrací na scénu.

**COSMO CAFÉ**

**74 Jak se ubránit, když vás obtěžuje muž?**

Praktický rozhovor s Pavlem Houdkem, českým bojovníkem proti násilí

**STALO SE**

**90 „Natočila jsem film o svém vlastním únosu.“**

Švédská herečka a režisérka Frida Farrell šokuje svým životním příběhem.

**NÁZOR ŽENY**

**100 Proč dělit věci na ženské a mužské? Ptá se ve svém „unigenderovém“ fejetonu Michaela Marksová.**

03

**VELKÁ OSOBNÍ PŘEDPOVĚĎ NA ROK 2019**

KDYŽ POTŘEBUJETE VĚDĚT, JAK (A KDY) VYJÍT ŠTĚSTÍ NAPROTI.

**VY, JEN VY**

**103 Veselo jak v kanclu!**

Vtipné blogy o práci coby tipy na prokrastinační pauzu. Najdete tam i své povolání?

**104 100% sebevědomá**

**106 Nový rok, nová kariéra?** Předsevzetí, díky kterým se letos profesně posunete. Nahoru!

**108 „Tak vy chcete moji práci?“**

Inspirativní čtení pro ženy, které mají styl – a dokážou ho pomoci nastavit i svým klientům.

**110 Máte si (do)prát pomstu?** Co udělat, když vás zachvátí spravedlivý hněv.

**UŽÍT SI**

**115 Dejte si léto v zimě**

**116 Thajská karma** Kam se vydat na dovolenou, když potřebujete doplnit hladinu slunce a úsměvů v těle.

**118 Čas na přípitek!**

**120 4 nové radosti na sněhu** Disciplíny, které vám v zimě otevrou nové obzory.

**123 Cosmo otevírá testovací klub** Mytí vlasů na sucho a za pochodu? Máme dárek, který vám to umožní!

**ŽENY MĚNÍ SVĚT**

**124 Liv Ullmann** Norka, která uchvátí celý svět. A daří se jí to i v osmdesáti.

**LÁSKA & SEX**

**127 Vzrušující tóny** Playlist, jenž vám zařídí nejlepší sex.



38

PARTY LÍČENÍ

**128 Unese vaše láska tajemství?** Vše, co si MUSÍTE nechat pro sebe, abyste zůstali pár.

**131 Ona řekla/on řekl** Manželé Radka a Tomáš Třeštíkoví. Jak to mezi sebou mají?

**132 90 klíčových minut s vaším milým** Kdy a hlavně jak je strávit?

**V KAŽDÉM ČÍSLE**

**8 Slovo šéfredaktorky**

**136 Cosmo horoskop**

**138 Cosmo špion** Byl to jejich rok! Ženy a ikony, kterým se loni dařilo.



Zpěvačku Christinu Aguilera na COVER COSMOPOLITANU fotografoval: Kai Z. Feng; oblékala: Aya Kanai; česal: Rob Talty; líčila: Kalli Kenedy.